

青埔. 一一二學年第一學期學生午餐菜單

期間: 112/11/06~112/12/01

週	月/日	主食	主菜	副菜	青菜	湯		
11	11/06 一	燕麥飯	豬肉壽喜燒	菜脯蔥炒蛋	產銷履歷蔬菜	黃芽昆布湯		
	11/07 二	糙米飯	鹽酥魚丁	蝦皮黃瓜	有機蔬菜	香菇雞湯		
	11/08 三	麵食	蔥油麵線(乾)	麻油雞	時節蔬菜	四神湯	養-鮮乳(立冬)	
	11/09 四	糙米飯	黑胡椒肉柳	白菜滷	有機蔬菜	酸辣湯		
	11/10 五	胚芽飯	蜜汁翅小腿*2	扁蒲肉絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		
	11/11 六	親職教育日 【用餐師生】每人麵包2個+產銷豆漿1瓶						
12	11/13 一	親職教育日 補假1天						
	11/14 二	糙米飯	破布子蒸魚	鮮蔬寬粉煲	有機蔬菜	青菜豆腐湯		
	11/15 三	米食	咖哩豬肉炒飯	白菜燒福州丸*1	時節蔬菜	扁蒲菇湯	養-優酪乳	
	11/16 四	糙米飯	蔥油雞丁	炒年糕條	有機蔬菜	錦繡三絲湯		
	11/17 五	五穀飯	香菇肉燥	白花培根	有機蔬菜	冬瓜粉條湯		
13	11/20 一	海苔絲飯	鹽酥雙味	起司玉米蛋	產銷履歷蔬菜	味噌豆皮湯	蔬食餐	
	11/21 二	糙米飯	沙茶魷魚	咖哩百頁	有機蔬菜	大滷湯		
	11/22 三	麵食	湯板條	蠔油菇雞	時節蔬菜	燒賣(每人2個)	養-鮮乳	
	11/23 四	糙米飯	筍干燜肉	開陽扁蒲	有機蔬菜	番茄蔬菜湯		
	11/24 五	蕎麥飯	滷雞腿*1	芝麻豆芽	有機蔬菜	紅豆燕麥湯		
14	11/27 一	紅藜飯	豆乳雞	肉末蒸蛋	產銷履歷蔬菜	黃瓜湯		
	11/28 二	糙米飯	酥炸虱目魚排*1	干丁肉末	有機蔬菜	淮山枸杞雞湯		
	11/29 三	米食	日式雜炊飯	馬鈴薯燉肉	時節蔬菜	紫菜豆腐湯	養-優酪乳/慶生蛋糕	
	11/30 四	糙米飯	香料豬棒腿*1	木耳脆薯條	有機蔬菜	白菜珍菇湯		
	12/01 五	小薏仁飯	泡菜雞丁	回鍋干片	有機蔬菜	薑汁地瓜湯		

營養師: **徐秀寧** 執行秘書: **林雅琪** 學務主任: **林居城** 校長: **李安邦**

蕎麥(六穀大類-全穀雜糧類)

台灣蕎麥主要產地是在台中、彰化，其種子呈現三角形，去殼後使用。

蕎麥不含麩質，許多人會將蕎麥粉混合其他雜糧，作為麵粉的替代來源之一。



資料來源: 大眾食育協會